



材料 2人分

豚トンカツ肉	2枚
塩・こしょう	少々
卵	1個
粉チーズ	20g
パセリ(みじん切り)	小さじ1
薄力粉	適量
レタス	少々

調理時間 25分

作り方

1. 卵は溶きほぐして粉チーズとパセリのみじん切りを加えます。
豚肉は筋に切り込みを入れて塩・こしょうします。薄力粉をまぶして余分な粉は、はたいて落とします。



2. フライパンにサラダ油(分量外)を入れて熱して1. の豚肉を卵液にくぐらせてフライパンに並べ両面をこんがりと焼きます。

お皿にレタスを盛り豚肉を盛りつけます。



アドバイス

◎「ピカタ」とは粉チーズでコクづけした卵を肉にたっぷり付けて焼く料理です。トンカツ肉をいつもと違う調理方法でお召し上がりください。